TABLEAUX SPORTIFS NILSSON

DALTÉ

les 24 meilleurs MOUVEMENTS DE L'ATHLÉTISME

95c

ÉDITIONS NILSSON, 7, rue de Lille — Paris

DALTÉ

22500655751

TABLEAUX SPORTIFS NILSSON

MELBOURNE LIBRARY INSTITUTE

DALTÉ

Les 24 Meilleurs Mouvements de L'ATHLÉTISME

EXPOSE

L'athlétisme est l'application de la *Culture Physique* pour un mouvement utile et poussé au summum de puissance et de correction. Les caractéristiques de l'athlétisme sont la force, la précision et la vitesse, qualités qu'on ne trouve pas dans la culture physique simple.

Les différentes applications de l'athlétisme sont les exercices de poids et de haltères lourds, les sauts en hauteur et en longueur, la course, le grimper, le lancer, la natation, les agrès, etc.

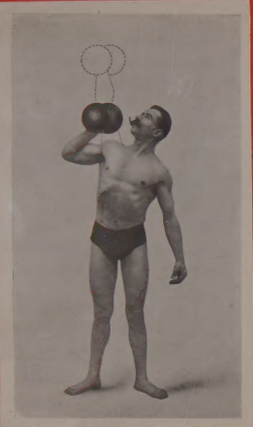
Nous n'indiquerons que les principaux exercices que l'on peut exécuter dans un espace restreint, un appartement, par exemple.

Celui qui les exécutera d'une façon énergique et continue arrivera à obtenir, tout à la fois, les articulations souples, l'endurance, le souffle, la précision, la vitesse et la musculature puissante qui font le véritable athlète, c'est-à-dire l'homme au muscle normal, entraîné pour un mouvement naturel déterminé.

De tous les mouvements de l'athlétisme, celui qu'on a le plus fréquemment l'occasion d'appliquer dans la vie courante est la marche. On devra donc penser à l'exécuter d'une façon correcte, dans l'attitude de la station droite et autant que possible à la cadence de 120 pas à la minute.

Cette façon de marcher ne pourra du reste qu'être très utile à toutes les personnes; d'une part, pour corriger l'attitude de celles qui sont obligées à des travaux de bureau et, d'autre part, pour éviter les troubles circulatoires des membres inférieurs (varices), chez celles dont la profession exige une constante station immobile (employés de magasin).

Une marche d'une heure par jour est, pour la santé, un des meilleurs exercices d'athlétisme.

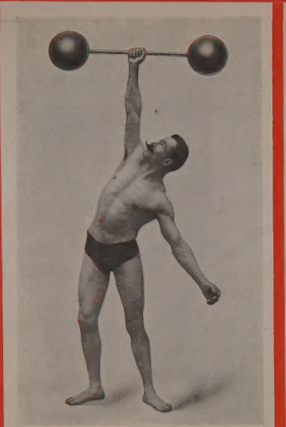


1. — ***HALTÈRES. — Jeté d'une main***, alternativement de la droite et de la gauche.

Prendre l'haltère par le milieu et l'enlever jusqu'à l'épaule. Puis, à l'aide d'un coup de reins, tendre le bras verticalement, les jambes tendues et les pieds écartés à volonté.

2. — ***HALTÈRES. — Jeté des deux mains.*** Enlever la barre de terre et l'amener d'un seul mouvement à la hauteur des épaules sans qu'elle touche la poitrine. Elever les bras verticalement au-dessus de la tête, les jambes à volonté.

6. — ***HALTÈRES. — Développé des deux mains.*** Même mouvement que pour le jeté jusqu'à l'épaule. Enlever ensuite l'haltère en force, au-dessus de la tête, jusqu'à ce que les bras soient verticaux.

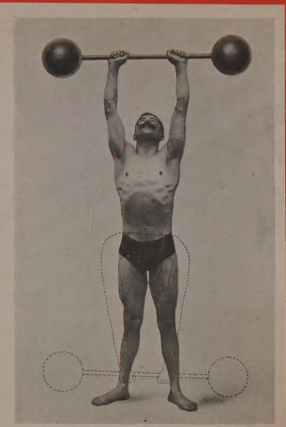


3. — ***HALTÈRES. — Arraché d'une main***, alternativement de la droite et de la gauche.

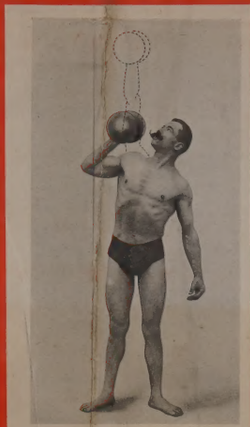
Prendre l'haltère par le milieu et l'enlever d'un seul coup, au-dessus de la tête, le bras vertical.

8. — ***HALTÈRES. — Dévissé*** d'une main, alternativement de la droite et de la gauche.

Amener l'haltère à l'épaule par le même mouvement que dans le jeté. Puis, incliner le corps en fendant du côté opposé à l'haltère et enlever celui-ci en force, au-dessus de la tête, le bras vertical.



4. — ***HALTÈRES. — Arraché des deux mains.*** Enlever la barre de terre et l'amener d'un seul mouvement au-dessus de la tête, les deux bras verticaux.



5. — ***HALTÈRES. — Développé d'une main***, alternativement de la droite et de la gauche.

Amener l'haltère à l'épaule dans les mêmes conditions que pour le jeté. Puis l'enlever en force au-dessus de la tête jusqu'à ce que le bras soit vertical.

7. — ***HALTÈRES. — Volée.*** Alternativement de l'une et l'autre main.

Prendre l'haltère placé un peu en avant du corps, le balancer en arrière entre les jambes écartées et l'élever en avant, au-dessus de la tête, le bras vertical.

9. — ***HALTÈRES OU POIDS. — Bras tendu.*** Saisir un haltère par le milieu ou un poids par l'anneau et l'enlever de terre de façon que le bras soit horizontal et tendu.

Le bras peut être placé latéralement ou en avant.

10. — ***HALTÈRES OU POIDS. — Bras tendu***, simultanément avec les deux bras.

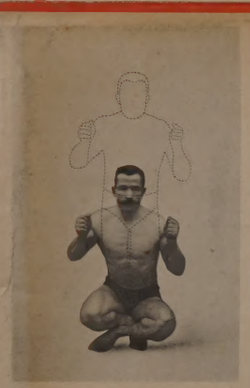
Même mouvement que le neuvième mais avec les deux bras.

11. — ***Saut en hauteur***, sans élan.

Tendre une corde à une hauteur déterminée, à 0 m. 80 par exemple et sauter par dessus, les pieds joints, alternativement de face et de côté.

12. — ***Saut en longueur***, sans élan.

Faire le saut, les pieds joints, en tâchant d'augmenter sans cesse la distance franchie.



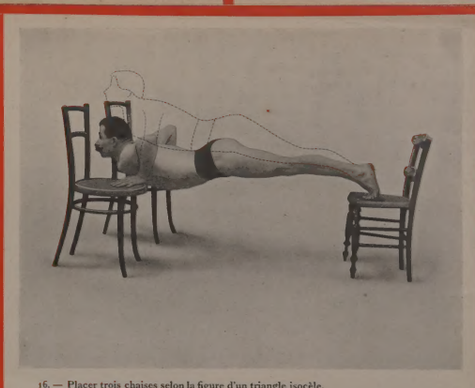
13. — Etant couché sur le dos, relever le buste, croiser les jambes et se relever en force, doucement.

14. — ***Faire le pont.*** S'allonger sur le dos sur un tapis, relever le corps en arc de cercle, de façon que la nuque et les talons appuient seuls sur le tapis. Tourner sur la tête et les pieds, tout en conservant le corps en arc, de façon que le front et le bout des pieds appuient seuls sur le tapis.

Continuer à pivoter ainsi, du côté droit et du côté gauche.

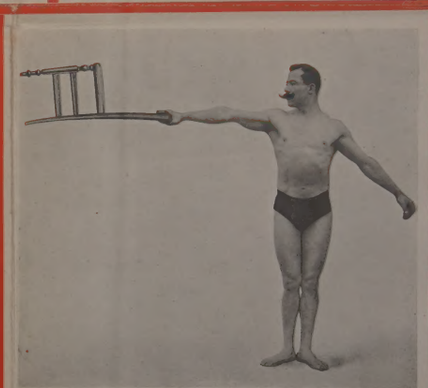
15. — ***Traction sur l'embrasure d'une porte.*** Se suspendre par l'extrémité des doigts à la partie supérieure de l'embrasure d'une porte ouverte et s'élever à la force des bras jusqu'à ce que le menton arrive à hauteur des mains.

Répéter la traction plusieurs fois.



16. — Placer trois chaises selon la figure d'un triangle isocèle.

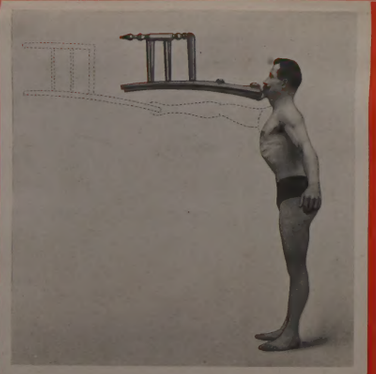
Placer les mains sur chacune des chaises de la base et la pointe des pieds sur la chaise du sommet, dans la position de l'appui tendu. Baisser le corps le plus possible vers le sol et se relever ensuite.



17. — Etant en station droite, saisir une chaise placée près et sur le côté du corps, avec la main droite, par le milieu de la barre du dossier et l'élever horizontalement et latéralement le bras tendu.

Même mouvement avec le bras gauche.

Faire ensuite le mouvement avec une chaise dans chaque main.



18. — Se placer en station droite devant une chaise. La saisir avec la main droite par le milieu de la barre supérieure du dossier et l'amener verticalement jusqu'au menton.

Puis, à la force du poignet, la faire exécuter un quart de cercle, de façon à l'amener horizontalement.

Etendre le bras en avant, la chaise restant toujours dans la même position.

Même mouvement avec le bras gauche.

19. — Poser un poids quelconque sur une chaise.

S'accroupir et saisir de la main droite, le bras tendu, un des barreaux placé au-dessous du siège.

Se relever en gardant toujours le bras horizontal et tendu, la chaise dans sa position normale.

Même mouvement du côté gauche.

20. — Etant assis à terre, les mains appuyées sur les dossiers des deux chaises, placées symétriquement, se rétablir sur les bras, jusqu'à ce qu'ils soient tendus, en gardant également les jambes tendues, dans la position de départ.

DALTE

21. — Ayant une main sur le dossier d'une chaise et l'autre sur le bord du siège, exécuter une planche en arrière le corps bien horizontal.

22. — Saisir une table rectangulaire avec les deux mains par les deux extrémités dans sa partie étroite et la remonter en force vers la verticale.

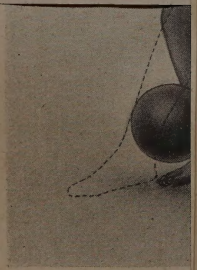
23. — S'accroupir sur la jambe droite, l'autre jambe étant tendue en avant et sans toucher le sol à aucun moment avec la jambe tendue, se relever cette jambe restant toujours bien rigide.

24. — ***Saut à la corde alternativement sur chaque pied.***

Pour commencer, deux sauts sur chaque pied et ensuite un saut sur chaque pied.

Exécuter les sauts sur la pointe du pied.

ÉDITIONS NILSSON, 7, rue de Lille — PARIS



ALTÈRES. — ***Développé***
alternativement de la droite et

altère à l'épaule dans les mêmes
pour le jeté. Puis l'enlever en
s de la tête jusqu'à ce que le
al.

7. — **HAL**
ment de l'une et

Prendre l'hal
le balancer en a
l'élever en avant
cal.

Tableaux sportifs NILSSON

CHAQUE TABLEAU — Prix : 0 fr. 95

Imprimerie F. Schmidt 5-7, avenue Verdier, Montrouge (Seine).